

MAGAZIN FÜR WEIN, GENUSS & GESUNDHEIT

# Vinomed



Mediterraner Lebensstil mit  
moderatem Weingenuss  
Der verspricht Gesundheit  
und längeres Leben

Vorbeugende Medizin,  
die sich auszahlt  
„Dem Typ-2-Diabetiker sein  
Glas Wein auf Rezept  
verordnen?“

Große UNESCO-  
Feierlichkeiten am Mittelrhein  
„Den deutschen Wein ins  
Weltkulturerbe aufnehmen!“

**Beilage zu Der Kassenarzt**

Dezember  
2003

**11**

## Großstudie aus den USA bestätigt: Täglich Wein hält die grauen Zellen fit

Täglich ein Gläschen Wein und das Risiko für eine Demenz bzw. die Alzheimer-Erkrankung reduziert sich um über 50 Prozent. Diese frohe Kunde gerade für die Älteren im Lande stammt aus einer kürzlich in der angesehenen Fachzeitschrift JAMA veröffentlichten, großen Langzeitstudie aus den USA, der sogenannten „Cardiovascular Health Study“ (Mukamal K. J. et al.: JAMA 289 (2003), 1405 – 1413). Sie bestätigt die Ergebnisse früherer großer, europäischer Untersuchungen.

Die immer noch teils verbreitete, pauschale Ansicht, langfristiger Alkoholkonsum führe zwangsläufig zu einer Minderung der Hirnfunktion und insbesondere der Gedächtnisleistung, ist wissenschaftlich nicht haltbar. Ganz im Gegenteil: Was den moderaten Weingenuss betrifft, kann sogar von himmelschützenden (= schützenden) Einflüssen

ausgegangen werden. Das zeigte eine jüngste Auswertung der „Cardiovascular Health Study“, in die insgesamt 5 888 Bürger und Bürgerinnen im Alter von über 65 Jahren aus vier Distrikten der USA integriert sind.

### Bei Abstinenzlern Demenzen rund doppelt so häufig

373 der Studienteilnehmer, die zu Beginn der Erhebung völlig frei von Symptomen eines krankhaften Hirnabbaus waren, entwickelten im Laufe der Beobachtungszeit eine Demenz bzw. Symptome eines vorzeitigen Gedächtnisverlustes. Sie wurden mit gleichaltrigen Studienteilnehmern ohne entsprechenden Befund verglichen, wobei die Trinkgewohnheiten aller Probanden erfasst wurden. Prägnantes Ergebnis, in das alle möglichen Einfluss- bzw. Risikofaktoren für die Ent-

wicklung einer Demenz wie etwa Rauchen, Übergewicht, die Cholesterinspiegel sowie der Sozial- bzw. Familienstatus für die Risikoberechnung miteinbezogen wurden: Im Vergleich zu lebenslangen Abstinenzlern wiesen Studienteilnehmer, die sich täglich moderate Mengen an Alkohol – rund 12 Gramm, das entspricht einem kleinen Glas Wein – genehmigten, eine um 54 Prozent geringere Erkrankungsrate an Demenzen auf. Auch beim Genuss der doppelten Alkoholmenge pro Tag von jeweils circa 24 Gramm wurde das entsprechende Risiko für Hirnerkrankungen noch um 35 Prozent reduziert, wobei dieses Ergebnis nicht mehr signifikant war. Weintrinker zeigten die geringste Rate an demenziellen Erkrankungen. Bei größeren Trinkmengen indes war das Demenzrisiko leicht - aber ebenfalls nicht signifikant - erhöht.

### Es kommt auf die Dosis und den Getränketypan

Regelmäßiger, aber mäßiger Weingenuss weist somit den größten Benefit für unsere „grauen Zellen“ auf. Damit bestätigte die aktuelle US-amerikanische Langzeitstudie frühere große europäische Studien aus Bordeaux (Orgogozo J. M. et al.: Rev Neurol [Paris] 153 [1997], 185 – 192) und Rotterdam (Ruitenberg A. et al.: The Lancet 359 [2002], 281 – 286). Wie bei allen bisherigen Untersuchungen zum Thema „Alkohol und Gesundheit“ wurde auch hier deutlich, dass es hinsichtlich der Nutzeffekte immer auf die Dosis und häufig auch auf den Getränketypan ankommt. Der für die Arzneimitteltherapie so wesentliche Paracelsus-Spruch „Dosis venenum facit“ – „die Dosis macht das Gift“ – trifft auch hier zu.

## Guter Wein mehr die Fruchtbarkeit

Der Wein gilt von der Antike her als Symbol der Lebensfreude und Fruchtbarkeit. Eine dänische Studie bestätigte das jetzt - für mäßige Mengen! – in der Fachzeitschrift „Human Reproduction“ (18, 9 (2003), 1967 – 1971) auf wissenschaftliche Weise.

Die Kopenhagener Arbeitsgruppe um Dr. Mette Juhl befragte genau 29 844 Frauen, die zwischen 1997 und 2000 schwanger geworden waren und im Rahmen der „Danish National Birth Cohort“ erfasst wurden, zu Mengen und Art des Alkoholkonsums vor der Gravidität (= Schwangerschaft). Bei der Hälfte der Frauen ging der Kinderwunsch innerhalb der ersten beiden Monate in Erfüllung, 15 Prozent warteten länger als ein Jahr. Moderate Weintrinkerinnen – zwischen 0,5 und 7

Gläser pro Woche – hatten im Durchschnitt deutlich kürzere „Wartezeiten“ als Abstinenzlerinnen und mäßige Konsumentinnen anderer Alkoholika wie etwa Bier.

Worauf diese bessere Fertilität (= Fruchtbarkeit) bzw. geringere Subfertilität zurückzuführen sein könnte, ist Gegenstand ausführlicher Diskussionen der Autoren. Zum einen pflegen Weinliebhaberinnen einen insgesamt gesünderen Lebensstil, es befanden sich hier deutlich weniger Raucherinnen. Vielleicht haben sie aber auch – ebenfalls weintrinkende? – Männer mit besserer Spermaqualität. Die Forscher um Dr. Juhl möchten dabei nicht ausschließen, dass der Wein unter seinen zahlreichen gesunden Inhaltsstoffen auch solche aufweist, die für die Fruchtbarkeit ausgesprochen günstig sind.

## Editorial

### Wie Mann und Frau

Wohin steuert unser Gesundheitswesen, wie krank ist es inzwischen schon? Eine einschneidende Gesundheitsreform ist beschlossene Sache, bei der die nicht verschreibungspflichtigen Arzneimittel – bis auf wenige Ausnahmen – nicht mehr auf Kassenrezept verordnet werden dürfen. Ärzte und ihre Patienten werden sich daran gewöhnen müssen, dass der Griff zum herkömmlichen Rezeptblock gerade für eine besonders nebenwirkungsarme Medizin nicht mehr möglich ist.

Dabei breiten sich Zivilisationskrankheiten wie der Typ-2-Diabetes mit all seinen schwerwiegenden Folgen geradezu epidemieartig aus: Aktuelle Schätzungen zufolge sind rund 10 Millionen Patienten hierzulande schon betroffen, bis zum Jahre 2010 rechnen die Experten mit sage und schreibe 14 Millionen Diabetikern. Bewegungsmangel und eine falsche, kalorienreiche Ernährung inklusive Fast Food und Kohlenhydratmast sind als Ursachen hinlänglich bekannt. Medikamente sind geeignet, die Schäden zu mildern, doch an den Ursachen der Volksepidemie rütteln sie nicht.

Da sind wirklich profunde Änderungen im Lebensstil gefragt, wie sie der Internist und Lifestyle-Experte Dr. Johannes Scholl in seiner Rüdeshheimer Privatpraxis und in der vorliegenden VINOMED-Ausgabe aufgrund der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage propagiert.

Die so schmackhafte mediterrane Kost und maßvoller Weingenuss zur Mahlzeit gehen hier äußerst gesundheitsfördernde Synergien ein. Mit pointierten Worten brachte die am 10. Oktober frisch gekürte neue deutsche Weinkönigin, die Fränkin Nicole Then, das ergiebige Zusammenspiel von Speisen und Rebensaft so auf den Punkt: „Essen und Wein, das ist vergleichbar mit Mann und Frau. Beides gehört von Natur aus zusammen, lässt sich aber nicht beliebig frei kombinieren.“

Ihr  
Hans-Jürgen Richter

## Mediterraner Lebensstil mit moderatem Weingenuss

# Der verspricht Gesundheit und längeres Leben

Sie schmeckt nicht nur lecker, sie ist auch richtig gesund: Bereits vor 55 Jahren erforschten amerikanische Wissenschaftler das „Ur-Muster“ jener Mittelmeerdiaät, die heute bei gesundheitsbewussten Mitbürgern – und das nicht nur zur Urlaubszeit – im wahrsten Sinne des Wortes „in aller Munde“ ist. Im Duett mit stilvollem Weingenuss – der gehört zur mediterranen Kost typischerweise dazu – zeigen sich positive, synergistische Effekte vor allem für Herz und Kreislauf, die besonders günstig bei älteren (Risiko-)Patienten zu Buche schlagen. Der Internist Dr. Johannes Scholl vom renommierten Institut für Präventivmedizin – „Prevention First“ – in Rüdesheim am Rhein hat sich mit dem Phänomen intensiv wissenschaftlich beschäftigt. Seine Analyse anhand zahlreicher, international-hochkarätiger Studiendaten\* ergibt klare Hinweise für einen gesünderen Lebensstil.

Die wissenschaftliche Entdeckungs-Story begann im Jahre 1948. Eine kleine Gruppe amerikanischer Gesundheitsforscher unter der Leitung von *Leland Allbaugh* begann damals auf Einladung der griechischen Regierung und im Auftrag der Rockefeller Foundation zu ergründen, wie man den Lebensstandard einer „unterentwickelten Region“ wie Kreta heben könne. Überraschendes und faszinierendes Ergebnis nach fünf Jahren Forschungsarbeit: Die Bevölkerung Kretas lebte trotz schlechter medizinischer

Versorgung gesünder und wie eine höhere Lebenserwartung auf als die der USA!

### Wein zum Essen hilft Vitalstoffe erschließen

Dabei war hinsichtlich der damaligen Ernährungsgewohnheiten besonders auffällig:

\* Die Kalorienzufuhr lag pro Kopf auf Kreta im Mittel um 600 kcal niedriger als in den Vereinigten Staaten (2547 kcal versus 3129 kcal/die).

\* die Griechen ernährten sich sehr fettreich, wobei 38 Prozent der zugeführten Energie aus Fett – Quelle dafür war hauptsächlich das Olivenöl – bestanden,  
\* man verzehrte deutlich mehr Obst, Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Nüsse und

Getreideprodukte und erhebliche weniger Zucker, Honig, Fleisch, Eier und Milchprodukte als in den USA und \* trank regelmäßig, aber moderat, Wein zum Essen.

Warum diese traditionelle Mittelmeerküche so gesund ist, das wurde von der Wissenschaft in der Folge mehr und mehr ausgelotet. Sie ist reich an sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidanzien, diese Vitalstoffe werden beim Genuss von Wein zur Mahlzeit vom Körper besser aufgenommen.

So zeigte erst unlängst eine französische Studie von *J. Ruidavets et al.* (Atherosclerosis 153 [2000], 107 – 117), dass bei Kombination eines obst- und gemüsehaltigen Abendessens mit mäßigem Weinkonsum am folgenden Morgen die höchsten Catechin-Spiegel im



Mit der Mittelmeerkost bzw. der LOGI-Pyramide den Ernährungsfallen der heutigen Zeit Paroli bieten

Blutplasma vorgefunden wurden. Außerdem enthält die Mittelmeerküche reichlich Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen (Alpha-Linolensäure und in Form der Eicosapentaensäure sowie der Docosahexaensäure) aufgrund des Fischverzehr.

### Die LOGI-Pyramide weist den Ernährungsweg

Die Ernährung mit schnell ins Blut gehenden Kohlenhydraten ist angesichts einer stetig zunehmenden Zahl an Typ-2-Diabetikern bzw. Patienten mit metabolischem Syndrom – Übergewicht, Bluthochdruck, Insulinresistenz, erhöhte Blutfette – eines der großen Ernährungsprobleme unserer Zeit. Je höher der so genannte „glykämische Index“ (GI) bestimmter Nahrungsmittel ist, desto schneller und intensiver ist die Zuckeranflutung im Blut. Die neue LOGI-Ernährungspyra-

mide (LOGI = **L**ow glykämischer Index = niedriger glykämischer Index) der Bostoner Harvard-Universitätsklinik weist den richtigen Weg. Nicht nur Süßwaren, sondern zum Beispiel auch Weißmehlprodukte oder Kartoffeln sind mit einem hohen „glykämischen Index“ belastet. Sie stehen daher in der LOGI-Pyramide an der Spitze, während Obst und Gemüse die breite Ernährungsbasis bilden. Die Ernährung nach den Grundsätzen der Mittelmeerkost ist auch so gesehen empfehlenswert, entspricht sie doch weitgehend den modernen LOGI-Empfehlungen der Bostoner Forscher.

### Wein zum Mahl: gesunder Genuss

Welchen speziellen Anteil nun haben der Alkohol bzw. der Wein an den gesundheitsfördernden Effekten der Mittelmeerkost? Die Hypothese, dass moderater Alkoholkon-



Die modernen, gesundheitsbewussten Ernährungsempfehlungen haben stilvollen Weingenuss fest im Programm: Dr. Johannes Scholl vom Institut für Präventivmedizin in Rüdesheim am Rhein

sum mit einer hohen Lebenserwartung assoziiert sei, war bereits im Jahre 1926 von Raymond Pearl, dem damaligen Chefstatistiker der John-Hopkins-Universität in Baltimore, in dessen Buch „Alcohol and longevity“ in wissenschaftlicher Form publiziert worden. In den 80er Jahren des vorigen Jahrhunderts wurde die von Pearl aufgestellte Hypothese dann durch zahlreiche epidemiologische Studien eindrucksvoll und endgültig bestätigt: In all diesen Untersuchungen zeigte sich übereinstimmend ein U- oder J-förmiger Kurvenverlauf für den Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und Gesamtsterblichkeit bei Personen mittleren und höheren Alters! Zusammenfassend ergibt sich aus den zahlreichen Arbeiten nach Dr. Scholl die Erkenntnis, „dass ein moderater Alkoholkonsum das Risiko nicht nur für eine koronare Herzkrankheit, sondern auch für einen Schlaganfall, einen Typ-2-Diabetes, eine gefäßbedingte Demenz und eine Alzheimer-Demenz vermindert“.

### Die Gefährde(t)sen profitierten am meisten

Interessanterweise betrifft die Verbesserung der Lebenserwartung gerade die Risikopatienten: Aus Subgruppenanalysen der Cancer Prevention Study II geht hervor, dass die Sterblichkeitsreduktion durch moderaten Alkoholkonsum für ältere Menschen zwischen 60 und 79 Jahren mit hohem Herz-Kreislauf-Risiko 40-mal größer war als für jüngere Menschen zwischen 30 und 59 mit niedrigem kardiovaskulärem Risiko (Thun M. J. et al.: N Engl J Med 337 [1997], 1705 – 1714). So verwundert es auch nicht, dass die größte Todesfallverminderung aller bisherigen Untersuchungen bei knapp 1000 schlecht eingestellten Typ-2-Diabetikern mit einem mittleren HbA1c – dem Parameter für die Güte der mittel- und langfristigen Stoffwechseleinstellung – von 9,3 Prozent gefunden wurde. In der im U.S.-Bundesstaat

### Stilvolle Genießer einer Wein- und Esskultur leben länger und besser

Wisconsin durchgeführten Studie (Valmadrid C. T. et al.: JAMA 282 [1999], 239 – 246) hatten die Diabetiker, die täglich etwa 12 Gramm Alkohol (entspricht ungefähr einem Glas Wein) zu sich nahmen, im Vergleich zu lebenslangen Nichttrinkern über den Erhebungszeitraum von 12 Jahren eine um 79 Prozent erniedrigte Herz-Kreislauf-Sterblichkeit. An positiven, kurzfristigen Wirkungen des Alkohols sind eine Hemmung der thrombininduzierten Thrombozytenaggregation (Blutplättchenverklumpung), eine gesteigerte Fibrinolyseaktivität (Blutgerinnselauflösung) und eine Abnahme des Fibrinogenspiegels (Verklumpungsstoff) beschrieben worden. Mittelfristig erhöht moderater Alkoholkonsum das „gute“, gefäßschützende HDL-Cholesterin (die Lipoproteine hoher Dichte = **H**igh **D**ensity **L**ipoproteine) um rund 10 Prozent



gegenüber Alkoholabstinenz (Rimm E. B. et al.: British Medical Journal 319 [1999], 1523 – 1528). Darüber hinaus erklären noch andere günstige Einflüsse wie zum Beispiel eine Verbesserung der Insulinempfindlichkeit das drastisch gesenkte Herz-Kreislauf-Risiko gerade beim Diabetiker.

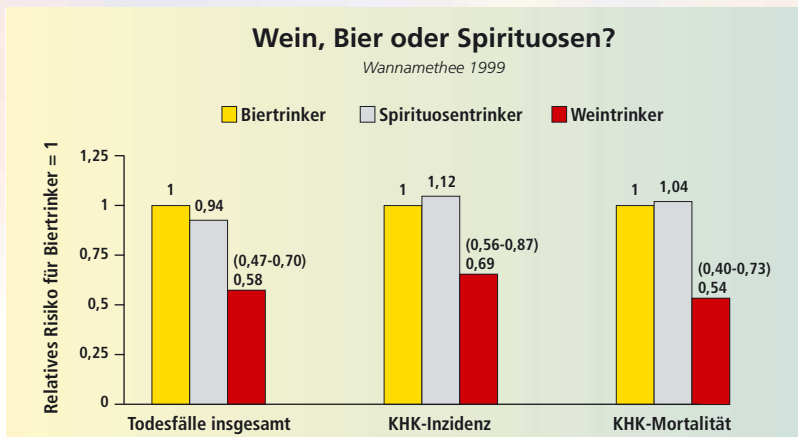
druckwerte, gleichen Anteils von Rauchern und ähnlichen Mengen an konsumiertem Alkohol mehr als viermal so hoch lag als in Toulouse mit nur 78 Herztodesfällen pro 100 000 Einwohnern? Leben die Franzosen gestünder, weil sie regelmäßig Wein trinken? Das könnte das „French Paradox“ und die Ergebnisse anderer Studien wie etwa der Copenhagen City Heart Study oder der British Regional Heart Study erklären – Weinkonsumenten wiesen auch hier ein durchweg niedrigeres Herz-Kreislauf-Risiko als Bier- oder Spirituosentrinker auf. Der Rebensaft hat, was andere Alkoholika nicht haben: Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe aus den Traubenschalen und Kernen wie vor allem die Polyphenole, die den Trauben als eine Art „Immunsystem“ dienen und sie vor schädlichen Einflüssen etwa von Parasiten und Pilzen schützen.

### Warum Wein und nicht etwa Bier?

Ist es der Alkohol allein? Die unter dem Namen „The French Paradox“ (das französische Paradoxon) bekannteren und in der renommierten Fachzeitschrift „The Lancet“ (339 [1992], 1523 – 1526) publizierten Ergebnisse von S. Renaud und M. de Lorgeril waren auf den ersten Blick schon verwirrend: Da wurde von den französischen Forschern aufgezeigt, dass ihre Landsleute trotz eines relativ hohen Pro-Kopf-Verzehrs an tierischen Fetten wesentlich seltener Herzinfarkte erlitten als etwa Briten oder Amerikaner. Wie zum Beispiel war es zu erklären, dass die Herzinfarktsterblichkeit von Männern im nordirischen Belfast mit 348 Fällen pro 100 000 Einwohner trotz gleicher durchschnittlicher Cholesterin- und Blut-

### Wie Resveratrol im Körper zum Krebshemmer wird...

Die Polyphenole hemmen die Oxidation des „bösen“ LDL-Cholesterins (Lipopro-



Sowohl hinsichtlich der Inzidenz und Mortalität an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als auch der Todesfälle insgesamt schnitten Weinkonsumenten in der British Regional Heart Study deutlich besser ab als Bier- und Spirituosentrinker (Quelle: nach Wannamethee S. G. et al.: Am J Public Health 89 [1999], 685 – 690)



*Die Stühle an Deck der Titanic in Reih' und Glied aufstellen, während das Schiff in seine Katastrophe fährt? Anband des prägnanten Spruchs von Professor John E. Deanfield (London) symbolisiert Dr. Scholl seinen Patienten den nötigen Kurswechsel*

## „Binge Drinker“ beim Wein deutlich seltener

teine niedriger Dichte = **Low Density Lipoproteine**), dessen Ablagerung in der Gefäßwand und verlangsamen so den Prozess der Atherogenese (Gefäßverkalkung). Quercetin und Trans-Resveratrol inhibieren – noch stärker als der Alkohol selbst – die Thrombozytenaggregation, vermindern die Bildung gefäßverengender Gerinnungsstoffe (Thromboxane) und führen durch eine vermehrte NO-Freisetzung (NO = Stickoxid) aus der Innenschicht der Blutgefäße (= Endothel) zu einer Gefäßerweiterung im arteri-

ellen System. Außerdem häufen sich die Hinweise, dass unter den Polyphenolen insbesondere das Resveratrol krebshemmende Eigenschaften besitzt. So wurde erst vor kurzem nachgewiesen, dass Resveratrol innerhalb menschlicher Tumoren durch ein bestimmtes, körpereigenes Enzym – das so genannte Cytochrom P450-Enzym CYP1B1 – in den als Krebshemmer bekannten Wirkstoff Piceatannol umgewandelt wird (Potter G. A. et al.: Brit J Cancer 86 [2002], 774 – 778)

Zur Klärung des „French Paradox“ trägt bei, wenn man die unterschiedlichen Trinkgewohnheiten bzw. den Lebensstil berücksichtigt. Während die überwiegend Wein trinkenden Franzosen ihren Alkoholkonsum relativ gleichmäßig über die Woche verteilen, trinken die von einer hohen Herzinfarktsterblichkeit betroffenen Nordiren vor allem Bier und davon allein am Freitag und Samstag etwa 60 Prozent ihrer durchschnittlichen wöchentlichen Alkoholmen-

ge (Marques-Vidal P. et al.: Eur J Clin Nutr 54 [2000], 31 – 38). Auch die von der Europäischen Kommission in Auftrag gegebene ECAS-2-Studie bestätigt, dass in mediterranen Ländern mit überwiegendem Weinkonsum exzessives Trinken – so genanntes „binge drinking“ deutlich seltener ist.

## Höchste Zeit für einen Kurswechsel

Conclusio Dr. Scholls: „Wir finden in der Kultur der Mittelmeerküche, die eine schmackhafte und gesunde Kost mit dem maßvollen Weinkonsum verbindet, ein gutes Beispiel für einen gesundheitlich präventiven und – was hinsichtlich der

Akzeptanz sicherlich sehr wichtig ist – gleichwohl sehr genussreichen Lebensstil. Der ist heute angesichts geradezu fulminant zunehmender Inzidenzen des Diabetes mellitus bzw. des metabolischen Syndroms mit all ihren katastrophalen Folgen nötiger denn je. Hier einen echten Kurswechsel und nicht nur eine Symptomkosmetik vorzunehmen – Dr. Scholl verdeutlicht das gerne mit dem Bild der Titanic – ist das Gebot der Stunde.“

*\* Die komplette Literaturliste direkt über Dr. Johannes Scholl, Eibinger Straße 9, 65385 Rüdesheim am Rhein (Tel. 06722/40 67 00) oder im Internet unter [www.preventionfirst.de/wein\\_am\\_mittelmeer.htm](http://www.preventionfirst.de/wein_am_mittelmeer.htm) (hier ist die komplette Arbeit einsehbar).*

## Deutscher Wein zur Mittelmeerküche: Das passt!

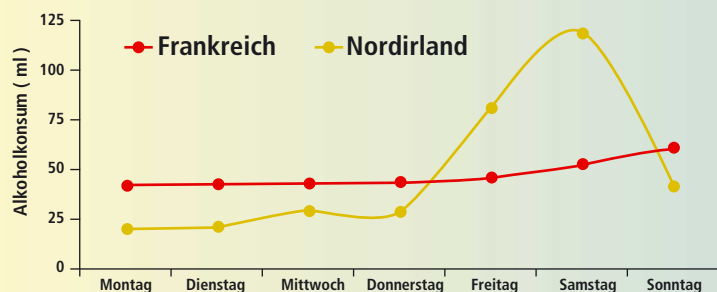
Die Vorzüge der Mittelmeerkost nur im Urlaub genießen? Das wäre zu wenig, das deutsche Pendant ist möglich! Die verschiedenen heimischen Obst- und Gemüsesorten und unsere Hülsenfrüchte sind hier wie dort absolut vergleichbar. Rapsöl bietet mit seinem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren und seinem bemerkenswert hohem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren eine echte heimische Alternative für Olivenöl und Fischfette.

Und der deutsche Wein? Dessen Qualität sowohl „des Weißen“ als auch „des Roten“ ist einfach Spitze, was die Erzeugnisse vieler – auch relativ unbekannter – Winzer im Lande aus den verschiedensten Regionen mit all ihrer Vielfalt immer wieder eindrucksvoll belegen: Gehen Sie hier auch mal auf Entdeckungsreise! Die gesundheitlichen Wirkungen der deutschen Weine sind denen der Weine mediterraner Provenienz durchaus ebenbürtig. Das zeigen mit deutschen Weinen durchgeführte klinische Studien. Soll man „wegen der Phenole“ bevorzugt „Roten“ trinken? Eine in Rotweinen gemessene höhere Konzentration an Polyphenolen, so die Forscher, wird durch die stärkere gesundheitliche Wirkung von Weißwein-Phenolen möglicherweise wieder ausgeglichen.

Dennoch sollte man den Wein in erster Linie trinken, weil er gut zum Essen passt und schmeckt – nicht primär wegen der gesundheitlichen Wirkung.

## Trinkverhalten in Nordirland und Frankreich

Marque-Vidal, P et al.; Eur J Clin Nutr 2000; 54: 321–328



*In Nordeuropa trinkt man häufig während der Woche keinen Alkohol, am Wochenende aber eindeutig zu viel. Im Gegensatz dazu gehört das Glas Wein in Frankreich obligatorisch zum Essen, am Wochenende ein Gläschen mehr. Obwohl die durchschnittliche Alkoholaufnahme pro Woche ähnlich ist, schadet das Trinkmuster in Nordirland der Gesundheit, das in Frankreich nützt ihr.*

Nur maximal zwei Patienten pro Tag, die morgens um 8: 30 Uhr in die Praxis kommen und erstmalig gewogen, vermessen und einer gründlichen Blutanalyse unterzogen werden: Das ist der Arbeitsalltag des Internisten Dr. Johannes Scholl, der in seiner Privatpraxis für vorbeugende Medizin seine Klientel – die bei ihm immer im Mittelpunkt steht – dafür ganz genau unter die Lupe nimmt. Das Ergebnis ist eine Medizin, die sich für die Patienten nachhaltig – oft in Form deutlicher Lebensstiländerungen – auszahlt. Das hat sich inzwischen gerade auch in Industrie- und Manager-Kreisen herumgesprochen, wo Scholls Praxis inzwischen schon zu einer Art „Mekka der Präventivmedizin“ avanciert ist. Ganz klar, dass Dr. Scholl – er stammt aus einer bekannten Winzerfamilie – deutschen Wein und dessen positive gesundheitliche Auswirkungen angemessen in sein Konzept der vorbeugenden Medizin integriert hat.

Schon für die Anamnese seiner Patienten – zu rund 70 Prozent Firmenkunden – nimmt sich Dr. Scholl je eine halbe bis

## Vorbeugende Medizin, die sich auszahlt „Dem Typ-2-Diabetiker sein Glas Wein auf Rezept verordnen!“



*Der Leuchtturm symbolisiert das gesundheitliche Ziel: Das Institut „Prevention First“ und die Privatpraxis für vorbeugende Medizin des Dr. Johannes Scholl vermitteln und setzen seriöse, evidenzbasierte Präventivmedizin um*

eine dreiviertel Stunde Zeit. Nach der Ultraschall-Untersuchung der Bauchorgane wartet auf die Präventivpatienten ein schönes Frühstücksbuffet mit gesundheitspädagogischem Nutzeffekt: Zum festen Bestandteil gehören hier zum Beispiel Obstsalat, Erdnussmus als fettreicher, aber sehr gesunder Brotaufstrich, Vollkornprodukte, Mozzarella, Tomaten, Basi-

likum und Olivenöl sowie gekochter und roher Schinken. Danach geht es zum „Herzultraschall“, des Weiteren stehen ein Schilddrüsen-Check-up und eine besondere Untersuchung der Halschlagader, die so genannte Intima-media-Schichtdickenmessung zur standardisierten Bestimmung des „Gefäßalters“ des Patienten, auf dem Plan.

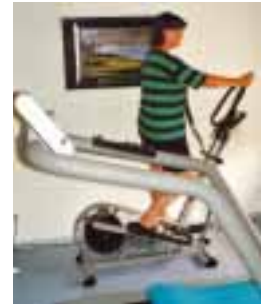
### Über 3000 wissenschaftliche Arbeiten im Computer

Dem schließt sich – aufgrund der Anamnese bzw. bei entsprechenden Beschwerden – bei Bedarf eine Magen- bzw. Darmspiegelung an. Obligat ist eine Leistungsdiagnostik mit Messung der Atemgaswerte, auch die Laktatmessung ist für die Erstellung von konkreten Trainingsempfehlungen Standard. Nach dem Mittagessen – natürlich in stilvollem Am-

biente in einer der schönen Lokalitäten in oder um Rüdesheim – trifft sich Dr. Scholl mit seinen Patienten zu einem Abschlussgespräch mit individuellem Herz-Kreislauf-Risiko-profil. Dafür nimmt sich der Präventivmediziner jeweils eine Stunde Zeit und dabei den Computer zu Hilfe. Da hat er inzwischen über 3000 wissenschaftliche Arbeiten zum Thema Präventivmedizin und deren patientenverständliche „Übersetzung“ via Power-Point-Präsentation für die Praxis gespeichert. Auch zum Thema



*Ultraschall-Diagnostik der Halschlagader: Die Patientin verfolgt am Monitor das Ergebnis mit bzw. bekommt dieses fachlich erläutert*



*Mittels modernster Geräte wird der Weg für ein gezieltes Aufbaustraining bereitet...*

„Wein und Gesundheit“ liegt eine Fülle von gesicherten, stringen wissenschaftlichen Belegen vor, wonach man – so Scholl aufgrund der aktuellen Datenlage im Sinne der Sekundärprävention – „dem Typ-2-Diabetiker sein Glas Wein fast auf Rezept verordnen müsste“.

### Das rechnet sich für alle allemal

So ein ganztägiger Check-up rechnet sich für die Firmen, die führende Mitarbeiter zu Dr. Scholl schicken. Die positive Veränderung des Lebensstils bzw. ein besseres Risikobewusstsein senken nicht nur mittel- und langfristig den Krankenstand, sondern erhöhen auch Motivation, Kreativität und die Leistungsfähigkeit insgesamt.



*Der Patient steht hier immer im Mittelpunkt, was bereits an der Rezeption durch den großen Leuchtring – unter dem er zu stehen kommt – signalisiert wird*

Kaum mehr bezweifelt werden in wissenschaftlichen und politischen Kreisen die positiven Effekte des moderaten Weinkonsums; sie sind als biologische Tatsache anerkannt. Diskutiert wird allerdings über den sachgemäßen Umgang mit diesen wissenschaftlichen Daten.

Wie die Kommission „Wein, Ernährung und Gesundheit“ des Internationalen Weinamts (OIV) wird auch die DWA bei allen Publikationen einen entsprechenden Hinweis auf die Gefahr des Alkoholmissbrauchs einbinden.

## Wein und Verantwortung

### Hinweis (OIV):

„The OIV underlines that information concerning health must be presented in a balanced way. Even though some scientific data suggest that moderate wine consumption can have beneficial effects on human health, it is important to emphasize that excessive consumption of any alcoholic beverage has detrimental social and individual health effects“

### Hinweis (DWA):

Das Thema Wein und Gesundheit bedarf einer durch Sachkenntnis, Ausgewogenheit und Verantwortung geprägter Präsentation. Obwohl zahlreiche wissenschaftliche Daten belegen, dass moderater Weinkonsum positive Effekte auf die Gesundheit hat, weisen wir darauf hin, dass exzessives Trinken aller alkoholischer Getränke sozialen und gesundheitlichen Schaden birgt.

Geistig rege und voller Lebensfreude

## Weinfreundin Gerda Hahn, 92

Vermünftiges Essen, körperliche Aktivität, eine gesunde Portion von Nächsten- und Eigenliebe, Gottvertrauen, Lebensfreude und Humor, ein intakter Familien- und Freundeskreis und – natürlich – das tägliche Gläschen Wein: „So macht das Leben Spaß und wir haben lange etwas davon“, meint Gerda Hahn. Im Interview mit VINOMED imponierte die 92-jährige aus der Weinbaugemeinde Feilbingert im Kreis Bad Kreuznach durch ihre geistige Fitness. Mit subtilem Humor und ganz unkompliziert beantwortete sie die ihr gestellten Fragen.

### „Trinke auch heute täglich mein Gläschen“

„Ich lebe bei meinem Sohn und meiner Schwiegertochter, die mich liebevoll umsorgen. Was ich alleine machen kann, wird gemacht, bei anderem hilft man mir“, beschreibt sie ihre heutige Lebenssituation. Ob sie denn im Laufe ihres Lebens besondere Essens- und Trinkregeln beherzigt habe?: „Wir haben immer gut und deftig gegessen, in einem Gasthaus“ – das Frau Hahn früher zusammen mit ihrem Mann betrieb – „eine Selbstverständlichkeit. Ein eigener Garten lieferte uns Gemüse und Obst – heute würde man zu unserem Anbau wohl ökologisch sagen“, so die rüstige Greisin pointiert.



Voller Lebensweisheit mit 92 – Gerda Hahn

„Fleisch wurde nicht täglich gegessen, aber wenn, dann wurden keine Fettaugen gezählt. Landwirtschaft war – ganz nebenbei – selbstverständlich. Eigener Weinbau lieferte den Wein zum Ausschank und zum Eigenverbrauch“. Und, so Frau Hahn weiter: „Auch heute trinke ich meist täglich ein Gläschen. In der Regel zum Mittagessen. Gelegentlich darf's für den Kreislauf auch ein Glas Sekt am Vormittag sein. Prinzipiell haben wir von allem in Maßen genossen. Das kann nicht ganz schlecht gewesen sein. Gemüse, Fleisch, Kartoffeln, Wein – alles maßvoll und zu seiner Zeit!“

Ob sie denn nicht ein wenig bedauere, dass die Arbeit in ihrem Leben – was Gasthaus, Garten, Weinberg und ihre Familie betrifft – die meiste Zeit bestimmt hat,

hakte VINOMED nach. „Auf gar keinen Fall“, kam die schlagfertige Antwort der Hochbetagten. „Über Arbeit wurde nicht geredet, sie wurde erledigt. Ich habe nie damit gehadert. Da mir der liebe Gott ein positives Naturell gegeben hat, habe ich meist mit Freude gearbeitet, und wir haben auch ausgiebig feiern können“.

### Warum nach den Genen suchen...

Die heutigen Hobbys, wie bleibt sie auf dem Laufenden? „Nachrichten sind ein Muss. Und die Spiele des 1. FC Köln!“ Der Sohn Frau Hahns berichtet dazu ergänzend, dass seiner Mutter bei den Spielen des Fußball-Bundesligisten Kaiserlautern kein Tor schützte, kein Foul entgeht und sie alles komplett wiedergeben kann – nicht nur das Langzeitgedächtnis funktioniert bestens.

Fazit aus dem so anregenden Gespräch mit der 92-jährigen: Sucht die Wissenschaft verzweifelt die Gene der Langlebigkeit und Substanzen, die ihre Aktivität modulieren, scheint es doch so einfach, mit Freude – und gutem deutschen Wein – alt zu werden. Die vor kurzem erst mit 116 Jahren verstorbene und bis dahin älteste Frau der Welt, Kamato Hongo aus Japan, verfügte übrigens über ähnliche Rezepte für ein langes Leben in Gesundheit: Von ihr wird berichtet, dass sie niemals Trübsaal blies und – „auch ganz wichtig“ – gelegentlich ihr Glas Reiswein trank.

## Wein, Rhein und Geisenheim...

### Dazu einen guten Reim!

Wer diesem illustren Kreis beitreten will, von dem wird etwas ganz Besonderes erwartet: Ein Reim, in dem die Worte „Geisenheim“ und „Wein“ nicht fehlen dürfen. Am besten gelingt so eine Kreativleistung mit einem Glas Wein, etwa einem guten Geisenheimer Riesling, denn der moderate Genuss des Rebensaftes fördert bekanntlich auch mentale Fähigkeiten und Fitness.

Über die Anerkennung der Verse entscheidet kritisch der Vorstand der Geisenheimer Wein-Reimer, denn um diese

Weinbruderschaft im Rheingau handelt es sich hier.

Die Sammlung von alten Weinliedern, Versen und Gedichten und die Veröffentlichung der angesammelten Reime ist den Wein-Reimern in ihrer Satzung festgeschrieben. Das eigene Wein-Reimer-Lied wurde einer Volksweise des 18. Jahrhunderts frei nach Chr. F. Wedekind entlehnt. In der dritten Strophe heißt es da verheißungsvoll:

„Das Dichten ist auch Wein-Genießen, wobei der Vers nach innen fließt.

Doch wird er gleich nach draußen sprießen,

wenn's rechte Maß getrunken ist.“

Bei den Geisenheimer Wein-Reimern handelt es sich zwar um eine vergleichsweise recht junge Weinbruderschaft, die sich aber innerhalb weniger Jahre einen großen Namen gemacht hat.

## ANTWORTFAX

An die DEUTSCHE  
WEINAKADEMIE  
**06131/282920**

Bitte senden Sie mir  
Infomaterial zu!

Folgende Themen  
würden mich beson-  
ders interessieren:

Vinomed gefällt mir!  
Senden Sie  
Infomaterial und  
weitere Ausgaben  
an:

## Vinomed

### Herausgeber

DWA Deutsche Weinakademie  
GmbH

### Verlag systemed GmbH

Kastanienstr. 10

44534 Lünen

Telefon 02306-63934

Fax 02306-61460

eMail nigge@systemed.de

### Redaktion

Hans-Jürgen Richter

Arzt und Medizinpublizist

(v.i.S.d.P.)

**Druck** Druckhaus Dierichs  
Akzidenz GmbH & Co KG, Kassel

Die redaktionellen Texte  
basieren auf Informationen,  
die wir als zuverlässig anse-  
hen. Eine Haftung ist jedoch  
ausgeschlossen. Nachdruck,  
auch auszugsweise, nur mit  
schriftlicher Genehmigung des  
Verlages.

### Titelbild

Zwischenmahlzeit

## Große UNESCO-Feierlichkeiten am Mittelrhein „Den deutschen Wein ins Weltkulturerbe aufnehmen!“

Welch ein Tag für das Obere Mittelrheintal und den deutschen Wein: Am 20. September 2003 wurde diese einzigartige, vom Weinbau geprägte Kulturlandschaft in die Weltkulturerbeliste der UNESCO aufgenommen. Kulturstatsministerin Dr. Christina Weiss regte im Namen der Bundesregierung anlässlich des großen Festaktes in der Liebfrauenkirche zu Oberwesel mit pointierten Worten sogar an, dem deutschen Wein seinen speziellen Platz auf der honorigen UNESCO-Liste einzuräumen, denn der sei etwas ganz Besonderes.



*Mittelalterliches Treiben, an dem auch Ministerpräsident Kurt Beck seine wahre Freude hatte*

Durch den „Ritterschlag“ der UNESCO stehen die 65 Stromkilometer von Bingen und Rüdesheim bis Koblenz jetzt auf einer Stufe mit den Pyramiden oder etwa den Niagarafällen. Im Herzen des Kontinents gelegen, spiegelt diese Region – mal Grenze, mal Brücke der Kulturen – die Geschichte des Abendlandes exemplarisch wieder. Nirgendwo sonst wie im Oberen Mittelrheintal gibt es so viele Burgen und andere Kultur-



*Sie genossen sichtlich den Festakt in der Liebfrauenkirche zu Oberwesel (v. l. n. r.): Kurt Beck, Ministerpräsident des Landes Rheinland-Pfalz, Roland Koch, Ministerpräsident des Landes Hessen, Dr. Christina Weiss, Staatsministerin und Beauftragte der Bundesregierung für Angelegenheiten der Kultur und der Medien sowie Dr. Mechthild Rössler, Repräsentantin der UNESCO für die Welterbestätten in Europa*

denkmäler auf engstem Raum wie hier. Für Heinrich von Kleist, der 1803 den Rhein in dieser Region befuhr, ist es „der schönste Landstrich von Deutschland, an welchem unser großer Gärtner sichtbar mit amore gearbeitet hat“.

Was aber wäre diese einzigartige Kulturlandschaft ohne den Weinanbau, den hier bereits die Römer pflegten? Wer ist hier nicht alles an

klangvollen Lagen vertreten: Weine des Rheingaus, der Nahe, Rheinhessens, die speziellen Mittelrheinlagen mit Steil- und Steilstlagenweibau und solche von Mosel und Lahn sind jetzt durch die UNESCO geädelt worden. In Weinbruderschaften wie der Bacharacher Weinzunft um Professor Randolf Kauer wird „die Philosophie des Weines gepflegt“, hier bereits – wie



*Das Goldene Buch der Stadt Oberwesel mit ihrer fast 800-jährigen Geschichte durfte bei diesem Ereignis natürlich nicht fehlen, auf der linken Seite ist die von der UNESCO zum Weltkulturerbe erhobene Rheinregion eingezeichnet*



*Bereits vor dem Festakt war im Kirchgarten der hochgotischen Liebfrauenkirche attraktive Prominenz anzutreffen, darunter die aktuelle „Loreley“, Weinmajestäten bzw. -prinzessinnen und sogar eine frisch gekürte Weinnixe*

aus alten Pergamenten hervorgeht – lange vor 1328.

Im Prinzip sollte man dem deutschen Wein wegen seiner Vielfalt und besonderen, immer besseren Qualität einen ganz speziellen Platz auf der UNESCO-Liste einräumen, schlug Kulturstatsministerin Dr. Christina Weiss anlässlich der Übergabe der UNESCO-Urkunden in Oberwesel vor, und UNESCO-Botschafterin Dr. Mechthild Rössler griff das sogleich als guten Vorschlag auf. Die beiden für das Obere Mittelrheintal



*Das Visier zum Anprosten geöffnet: Der weinfreudige Ritter, eine der zahlreichen mittelalterlichen Attraktionen anlässlich der Festivitäten in Oberwesel*



*Stolz präsentieren die beiden Ministerpräsidenten ihre durch die UNESCO-Repräsentantin überreichten Urkunden, durch die das „Upper Middle Rhein-Valley“ seinen „Ritterschlag“ erhielt*

zuständigen Ministerpräsidenten, Kurt Beck aus Rheinland-Pfalz und Roland Koch aus Hessen, wiesen auf die besondere Auszeichnung hin, die durch die Aufnahme in die UNESCO-Weltkulturerbeliste den rund 170 000 Menschen zuteil wurde, die auf beiden Seiten des Rheins im Mittelrheintal leben. Darunter sind viele Winzer, und es ist insgesamt ein ganz besonderer, allem Guten aufgeschlossener Menschenschlag.